Niveau(x) d'enseignement: 7 Numéro EDUQ : 3570769
Centre d'intérêt: 540

Martel, Diane.

Commentaires évaluatifs sur le projet d'intervention La prévention et la diminution des effets nocifs du stress en période d'examens / Diane Martel. -- [Québec : Collège François-Xavier-Garneau], 1984.
6, [1] f. ; 36 cm.

Bibliogr.: f. [7].

Descripteur(s): *Stress *Examen *Evaluation d'une méthode *Collégial (Niveau)

Du 2 avril au 21 mai 1984 s'est déroulé un projet d'intervention pour prévenir et diminuer les effets nocifs du stress en période d'examens au cégep Garneau. Ce projet visait à connaître les possibilités de sensibiliser les étudiants du cégep aux techniques de relaxation afin: 1. de prévenir les effets nocifs du stress en période d'examen; 2. de chercher à diminuer ou à éliminer les effets nocifs du stress pendant les examens. Lors de l'élaboration du projet, on avait prévu évaluer: 1. les stratégies d'intervention; 2. de l'atteinte des objectifs. Le nombre réduit d'étudiants qui participèrent au projet n'a pas permis d'évaluer l'atteinte des objectifs.

Quatre ateliers de détente furent prévus pour les semaines du 16, 23 et 30 avril, quelques semaines avant les examens. Seulement sept étudiants se présentèrent aux ateliers, parce que la période choisie était surchargée tant du point de vue horaire que du point de vue préoccupation mentale. Les ateliers se sont bien déroulés, même s'il fut difficile de synchroniser les horaires de tout le monde. Suite à cette expérience, l'auteure recommande d'entreprendre une démarche à partir du début de l'année scolaire, d'intensifier l'information auprès des professeurs et d'expérimenter la possibilité d'utiliser la formule d'un cours.

L'auteure croit qu'il est urgent et nécessaire d'intervenir pour répondre au problème du stress. Des interventions ponctuelles, d'une part, comme celle sur le stress en période d'examens, doivent être poursuivies. D'autre part, d'une façon plus générale, l'on doit intervenir face au stress relié aux habitudes de vie selon des modes qui restent à préciser et à explorer.

Type de document: r
Région(s) administrative(s): 03

EDUQ 8570769

COMMENTAIRES ÉVALUATIFS SUR LE PROJET D'INTERVENTION:

"LA PRÉVENTION ET LA DIMINUTION DES EFFETS

NOCIFS DU STRESS EN PÉRIODE D'EXAMENS

Diane Martel
mai 1984

1. Présentation

Du 2 avril au 21 mai 1984, s'est déroulé à l'intérieur d'un stage pour un cours sur "Les alternatives non médicamenteuses au problème du stress", un projet d'intervention pour "prévenir et diminuer les effets nocifs du stress en période d'examens" au Cegep Garneau.

Objectifs du projet:

Rappelons brièvement que ce projet voulait "connaître et voir les possibilités de sensibiliser les "étudiant(e)s du Cegep aux techniques de relaxation afin de:(1)

1) prévenir les effets nocifs du stress en période d'examens.
2) chercher à diminuer ou à éliminer les effets nocifs du stress pendant les examens.

L'on ne visait pas à changer une habitude de vie mais plutôt à "Outiller les étudiant(e)s pour faire face au stress des examens". Lors de l'élaboration du projet nous avions prévu évaluer:

1) les stratégies d'intervention
2) l'atteinte des objectifs

Le nombre réduit d'étudiant(e)s qui participèrent au projet (7 au départ, deux à la fin) ne nous permet pas d'évaluer "l'atteinte des objectifs".

Nous nous en tiendrons uniquement à des commentaires sur la "stratégie d'intervention".

À l'item de "l'atteinte des objectifs", nous voulons quand même citer ce commentaire fait par l'un des deux étudiants qui compléta les ateliers: "Je considère que ces ateliers m'ont aidé à me détendre car ils enseignent des méthodes simples adaptées à diverses situations. Ils ont été très efficaces grâce aux conseils et suggestions qu'ils contiennent. Je ne peux que déplorer le manque de participation des étudiants à ce genre d'activité".

2. Commentaires sur la stratégie d'intervention:

La période des examens ayant été planifiée pour les semaines du 6, 13 et 20 mai, nos quatre ateliers de détente furent prévus pour les semaines du 16, 23 et 30 avril.

La publicité se fit donc dans les 2 semaines précédentes, c'est-à-dire celles du 2 et 9 avril.

---

(1) Voir annexe 1: Projet d'intervention: "La prévention et la diminution des effets nocifs du stress en période d'examens".

2.1 Publicité et préparation des ateliers:

Nous avons utilisé deux moyens pour atteindre les étudiant(e)s et publiciser nos ateliers(1):

- Le premier fut de faire paraître quotidiennement pendant ces deux semaines, une invitation à participer aux ateliers dans le bulletin d'information interne. Ce bulletin qui paraît chaque jour est réparti dans tout le Cegep et placé en des endroits stratégiques en terme de fréquentation.

- Le deuxième moyen, fut une lettre envoyée à tous les professeurs du Cegep, leur faisant part de la tenue des ateliers et les invitant à en parler à leur étudiant(e)s et même au besoin à en référer certain(e)s, selon qu'ils le jugeaient à-propos.

Commentaires:

Tel que mentionné antérieurement, seulement 7 étudiant(e)s, se présentèrent aux ateliers, pourquoi?

Après réflexion et analyse, nous croyons que les raisons suivantes peuvent expliquer le peu de participation:

1) La vie "interne" du collège est très intense, active et même "bousculante" à cette époque de l'année. En effet, c'est la période:
   - . des inscriptions pour les sessions d'été et d'automne;
   - . des activités marquant la fin de l'année, autant dans les sports que dans les arts et autres domaines;
   - . des réponses au sujet des demandes d'admission universitaire;
   - . des demandes de bourses et des paiements pour la session d'automne;
   - . de la recherche et des réponses pour les emplois d'été.

2) Beaucoup de jeunes ne lisent pas le bulletin interne quotidien d'information parce qu'on y trouve beaucoup de répétition et qu'on le dit "peu disponible".

En résumé, c'est une période surchargée, autant du point de vue horaire que du point de vue "préoccupation mentale". À ce moment, semble-t-il, l'étudiant(e) n'aurait donc pas la disponibilité physique et psychique

---

(1)Voir annexe 2: Les textes publicitaires.

pour penser à autre chose et pour s'inscrire à une activité nouvelle, même si cette activité lui offre de se "détendre" et de mieux faire face aux examens qui approchent.

2.2 Déroulement des ateliers:

En termes "logistiques" il semble que les ateliers se soient bien déroulés. Le local tranquille et pourvu de coussins offrait une atmosphère adéquate.

Il fut parfois un peu difficile de synchroniser les horaires de tout le monde, mais heureusement ce ne fut pas un problème majeur.

- Nous avions déterminé de faire 4 ateliers. Ceci est vraiment un nombre maximum pour cette période de l'année si l'on pense à toutes les contraintes mentionnées antérieurement. Dans certains cas, 3 ateliers pourraient aussi être suffisant.

- L'infirmière, par sa connaissance du milieu et la présence constante qu'elle y assure, nous apporta une collaboration précieuse et indispensable.

3. Recommandations:

3.1 Des ateliers sur le stress en période d'examens:

Le stress en période d'examens est un véritable problème avec lequel de nombreux étudiant(e)s sont au prise.

Suite à l'expérience que nous venons de réaliser nous recommandons:

3.1.1 De reprendre et de poursuivre ces ateliers sur le stress en période d'examens. Cependant, certains éléments "stratégiques" seraient à modifier. En ce sens nous croyons qu'il faudrait:

3.1.2 Entreprendre une démarche à partir du début de l'année académique. Une rencontre informative pourrait être prévue pour le mois d'octobre et les ateliers pourraient commencer fin octobre ou début de novembre afin de couvrir les 2 périodes d'examens; celle de décembre et celle de fin d'année.

Ces ateliers ne devraient pas se dérouler en période de "surcharge" académique ou autre.

3.1.3 Il est important de maintenir ou voir même d'intensifier l'information auprès des professeurs.

3.1.4 Il serait important d'explorer les possibilités d'un travail conjoint avec les gens de "Counselling et Orientation". À ce moment, des groupes pourraient être constitués à partir d'étudiants qu'ils nous référeraient ou bien établir des collaborations pour la publicité, la responsabilité des ateliers ou autres aspects.

3.1.5 Il faudrait considérer et expérimenter la possibilité d'utiliser la formule d'un "cours". Ceci serait particulièrement intéressant à l'intérieur des techniques reliées aux domaines de la santé (sciences infirmières, hygiène dentaire etc.) du service social, de l'éducation physique et du loisir. Un matériel destiné aux professeurs pourrait être préparé et l'infirmière ou tout autre professionnel compétent (ex.: counselling et orientation) serait "personne-ressource" pour cette activité.

Cette alternative offre aussi l'avantage d'être incluse dans les horaires des étudiant(e)s ce qui élimine le délicat problème de la surcharge d'activités et du temps supplémentaire.

3.2 Des ateliers sur le stress en général:

La présence du stress et de ses effets nocifs ne sont plus à démontrer chez les étudiant(e)s du Cegep. Le récent "mini-colloque sur la santé mentale dans les Cegep du Québec"(1) viens de le confirmer une fois de plus:

"Les problèmes les plus fréquemment rencontrés chez les étudiants des Cégeps sont de l'ordre de la recherche de l'identité: identité sexuelle, identité sociale face à l'avenir et face au travail. Cela entraîne souvent la difficulté de s'affirmer et conséquemment, l'isolement à l'intérieur du groupe. On constate également la mésadaptation à l'environnement qui se manifeste par une mauvaise hygiène personnelle: mauvaise alimentation, manque de repos, d'exercice, de sommeil, etc. Ceci entraîne fatigue et stress"(1).

Et:

"Voici une liste, par ordre d'importance, des principaux problèmes

---

(1)Fédération des Cégeps: Mini colloque sur la santé mentale dans les Cégeps du Québec: Rapport synthèse - Mars '84.

(1)Op. cit. p. 6

qui ressortent du sondage sur les besoins de santé au collégial.

PROBLÈMES SOULEVÉS À 70% ET PLUS

- La situation présente de l'emploi me préoccupe 86,3%
- Je suis anxieux(se) face à mon avenir 72,1%

PROBLÈMES SOULEVÉS DE 60% À 70%

- Les examens et les travaux scolaires me tracassent 69,5%
- Je participe peu aux activités 64,3%
- Je me sens souvent fatigué(e)(2) 60,5%

Ces citations ne laissent aucun doute sur la présence et l'ampleur du problème. De plus, les recommandations du colloque vont dans le même sens et tentent de signaler des pistes d'intervention face au stress:

- "Il faut équiper l'étudiant pour qu'il apprivoise le stress de la société plutôt que de se laisser dominer par lui".(3)

Et aussi:

- "Au niveau primaire, les interventions doivent tenter de diminuer la pression occasionnée par des facteurs environnementaux ou d'augmenter les compétences individuelles pour faire face aux situations stressantes";(4)

Quant aux moyens suggérés pour atteindre ces objectifs, l'on propose entre autre chose de:

- Favoriser la création de divers groupes d'entraide;
- Créer des cours optionnels favorisant les interventions ah hoc de soutien et d'augmentation de compétences.

La deuxième de ces suggestions reprend l'idée que nous émettions au sujet des ateliers en période d'examens ... élaborer et/ou préparer un cours ayant pour thème le stress en général ou en particulier.

Quant à l'idée des groupes d'entraide, elle rejoint celle du projet d'intervention avec les pairs.

---

(2)Op. cit. annexe E

(3)Op. cit. p. 8

(4)Op. cit. p. 9

Pour conclure nous croyons qu'il est urgent et nécessaire de faire au collège, des interventions face à la problématique du stress. D'une part, des interventions ponctuelles comme celle sur le stress en période d'examens doivent être poursuivies selon les différentes modalités suggérées. D'autre part, d'une façon plus générale, l'on doit intervenir face au stress relié aux habitudes de vie selon des modes qui restent à préciser et à explorer.

Diane Martel

BIBLIOGRAPHIE ET MATÉRIEL AUDIO-VISUEL

BINETTE, A., BOUCHER, F.: "Bien vivre le stress". Service d'orientation et de consultation psychologique. Université de Montréal, édition de Mortagne 1981.

CASTONGUAY, J.L., QUESNEL, R. "Les sortes de stress susceptibles d'être présents lors d'un examen" et "Dépistage des différentes formes de stress". Cegep Lionel-Groulx.

CEGEP AHUNSTIC: "Je m'organise". Service de psychologie et orientation.

CLSC - SANTÉ: "Le stress c'est quoi" tiré de "Un rythme bien à soi: Que faire contre le stress". CLSC Santé, vol. 2 no 4, décembre 1978.

CÔTÉ, C.: "Questionnaire sur la préparation des examens" et "préparation aux examens". Université Laval - Service d'orientation et de counselling, version adapté par Diane Martel

FÉDÉRATION DES CÉGEPS: Mini-colloque sur la santé mentale dans les Cégeps du du Québec. Rapport synthèse, mars 1984.

GRENBERG, S.F., VALLETUTTI, P.J.: "Stress and the helping professions". Paul H. Brookes publishers. Baltimore, London 1980

THE GAZETTE: How students can conquer exam jetters. Saturday, march 31 '84, P. D-13.

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE: "Un petit mot sans maux; stress, alimentation, condition physique". Service de santé de l'université de Sherbrooke. Les éditions de l'université de Sherbrooke.

VÉZINA, Michel: "Questionnaire général de santé". Version adaptée par Diane Martel.

VÉZINA, Michel: "Quand l'insomnie s'endort". CLSC Laurentien, 1984.

Cassettes

SABOURIN, M.: Techniques de relaxation: la relaxation active, la relaxation passive.
Les produits Chateaubriand Enr.

COUTURE, N., BOUDREAU, C.: La relaxation: relaxation active (Jacobson)
relaxation passive (Schultz)